2015 年 6 月号№.66

労働者健康福祉機構
燕労災病院

〒959-1228 新潟県燕市佐渡 633
TEL:0256(64)5111
FAX:0256(63)9819
ホームページ http://www.tsrh.jp
E メール tsubame@tsrh.jp
（燕労災病院院外広報誌）
発行日　2015 年 6 月号
発行者　鈴木　幸雄

燕労災病院の理念

◎働く人々と、地域の人々のために最善の医療を目指します。

病院の基本方針

◎安全で質の高い医療の提供を目指します。

◎勤労者の健康管理を支援します。

◎医療に関する教育・研修を支援します。

◎地域の人々の健康を守り、福祉に寄与します。

目次:

＊ 着任の挨拶	1
*看護セミナー開催	2
*市民・勤労者医学講話開催 *平成27 年　医師入れ替わり紹介	3
*外来診療科別担当医師表	4

燕ろうさいつうしん

【 着任の挨拶 】

循環器内科　医師　　高山亜美

2015 年 4 月より、五十嵐登医師の後任として参りました高山亜美と申します。

新潟大学を卒業後、新潟市民病院、新潟大学医歯学総合病院、新潟県立がんセンター新潟病院で研修・勤務をして参りました。県央地域の病院での常勤勤務は初めてとなります。周囲の病院や医院の専門性、患者さん宅との位置関係がまだピンとこない状況ですが、早く地域に溶け込み、患者さんとの信頼関係を築いていきたいと考えております。

専門は循環器内科です。心筋梗塞、狭心症、不整脈、高血圧症、心不全、閉塞性動脈硬化症、肺動脈血栓塞栓症、深部静脈血栓症などの心血管疾患に対する診療を担当しています。胸痛、息切れ、動悸、浮腫、下肢痛などの症状がある方や、健診で心電図異常や高血圧を指摘された方へ、心電図、胸部 X 線、血液検査、心エコー、運動負荷心電図、24 時間心電図、心筋シンチグラフィー、冠動脈 CT、心臓カテーテル検査等を必要に応じて行い診断し、薬物治療やカテーテルによる血管内治療を行っています。心臓血管外科での治療や、不整脈に対するカテーテルアブレーション等が必要な場合は、他施設へ紹介しています。

診断名が同じでも、重症度、基礎疾患、併発症、年齢や生活環境などにより、検査や治療の内容は変わってきます。息切れや浮腫で受診され、「心不全」にて入院される方も多いのですが、「心不全」の中には、心臓の収縮能自体が低下している場合、収縮能は保たれていても弁膜症や不整脈や高血圧などにより心臓から血液を送り出しにくい状態になっている場合、心臓自体には問題がなくても感染や貧血などで全身の酸素必要量が増えポンプ機能が追い付かない場合など様々な状態が含まれ、複数の要因が重なっている場合もあります。腎不全、糖尿病など他疾患への治療も必要となることもあります。御高齢の方では、入院生活により筋力低下や認知機能低下を生じることも多いです。循環器疾患では塩分制限等の生活習慣改善も重要なのですが、患者さん本人だけでなく御家族の理解と協力が必要となる場合もあります。必要となるケアは患者さん一人一人異なります。患者さんやご家族、多職種の病院スタッフと協力して、適切な医療を提供できるよう努めてまいります。よろしくお願い申し上げます。

【 看護セミナーを開催しました 】

4 月 17 日、当院の渡辺薬剤師、慢性心不全看護認定看護師の坂井看護師による「心不全」に関する地域連携看護セミナーを開催しました。

【心不全とは】

心不全とは様々な原因によって心臓のポンプ機能が低下し、各臓器が機能するために必要となる十分な血液量を送り出せない状態です。心不全の原因には心筋梗塞や不整脈、弁膜症などがあります。心不全患者さんの特徴としては高齢者が多く、入退院を繰り返すことも多いです。心不全は入院を繰り返す毎に心臓の機能が低下して行くため入院を防ぐことが重要となります。

【心不全発症までの流れ】

①高血圧、弁膜症、不整脈などにより…

↓

②心拍出量、循環体液量、血管抵抗に異常

↓

③交感神経系や血圧上昇などの調節系ホルモンが過剰に働く

↓

④心不全初期は心拍出量↑、血圧↑などの代償機序が働き、心臓ポンプ機能は維持されるが…

↓

⑤長期の心臓への負荷により代償破綻

↓

⑥心肥大、リモデリングが起こりポンプ機能低下

【治療】

血圧上昇機構（ＲＡＡＳ系：レニン・アンジオテンシン・アルドステロン系）に働きかけ血圧上昇を抑制する「ＲＡＡＳ調整薬」や、交感神経系の興奮を抑えて心拍数上昇を抑制する「β遮断薬」などが使用されます。

【心不全管理のために】

心不全の重要なサインは足の浮腫み、息切れ、急な体重増加です。心不全が悪化する要因として多いのは塩分・水分の取り過ぎ、内服薬の飲み忘れなどが多く見られます。また、毎日心不全の症状が悪化していないか体重測定を行い（数日で 2 kg以上の体重増加は心不全悪化の可能性あり！）、息切れや浮腫みがないかの確認を行っていくことも大切になります。しかし、心不全患者さんは高齢者が多くこのような自己管理が難しい方も多く見られます。病院内で患者さんの支援を行うだけでは力不足のため患者さんが生活する地域においても支援が必要となります。地域の医療・介護スタッフの方々と心不全患者さんが症状の悪化を来たさないように連携していくことが大切です。

【 市民･勤労者医学講話を開催しました 】

5 月 12 日、当院外来ホールにて熊木　裕リハビリテーション部長による市民・勤労者医学講話「膝と腰痛の運動療法」を開催しました。

腰にかかる負担は立った状態を 100 とすると、椅子に座った状態が 140、中腰が 150 となり、中腰持ち上げ動作を行う際は 2.2 倍にもなります。普段の姿勢が腰痛には大きく関わっているのです。また膝は加齢や肥満によって、関節軟骨や半月板がすり減って変形性膝関節症を起こします。

【予防と運動療法】
腰痛予防には、ミルキングと腹式呼吸を行うことで腰・骨盤の歪みを修正し、筋肉のこわばりをほぐしたり、ストレッチにより柔軟性を高め、背筋・腹筋を鍛えることが大切です。姿勢も重要で、体の反り過ぎ、前かがみで腰が丸まった姿勢を避けて背筋を伸ばすことを心がけましょう。
膝の痛みの予防は、大腿四頭筋・ハムストリングスの筋力強化とストレッチが効果的です。

【痛いときには】
腰が痛いときは仰向けなど楽な姿勢をとったり、アイシングで血行を改善したり、コルセット・さらしなどを使って腰を保護すると良いです。膝が痛いときは、痛みはじめや痛みが強い、腫れがあるなどの場合はアイシングが効果的です。いつもの痛み・こわばりにはホットパックやシップを使います。膝のお皿を上下左右に動かしてマッサージするのも痛みの軽減につながります。

運動するときのコツ

- 腹式呼吸をしながら。力まず最大努力以下で
- 筋トレ時は筋肉が休まないのが効果的
- ストレッチ・筋トレはどこが伸びているか、働いているか感覚する
- 決して無理はせず、マイペースで

【 平成 27 年　医師入れ替わりのご紹介 】

４月に退職、転勤及び新しく着任された医師は下表のとおりです。

退職

氏名	診療科	役職
五十嵐　登	循環器内科	部長
佐藤　聡史	消化器内科	副部長
宇津見　宏太	神経内科	
竹島　明	神経内科	
佐々木　藍季子	眼科	副部長

新任

氏名	診療科	役職
高山　亜美	循環器内科	
長島　藍子	消化器内科	
石川　正典	神経内科	副部長
関根　有美	神経内科	副部長
神田　美穂	検査科	

転勤

氏名	診療科	役職
安山　浩信	血液内科	副部長

平成27年6月1日現在

診療科		月	火	水	木	金
内 科	1診	諏訪 陽子(呼吸器)	丸山 佳重(呼吸器)	鈴木 涼子 (大学・呼吸器)	諏訪 陽子(呼吸器)	丸山 佳重(呼吸器)
	2診	岩崎 友洋(消化器)	小方 則夫(消化器)	長島 藍子(消化器)	岩崎 友洋(消化器)	長島 藍子(消化器)
	3診	樋口 渉(血液)	－	－	樋口 渉 (血液)	－
	4診	－	黒澤　陽一 (大学・腎透析)	森岡 良夫(腎・透析)	－	森岡 良夫(腎・透析)
	5診	石澤 正博(内分泌)	石澤 正博(内分泌)	－	－	石澤 正博(内分泌)
	新患	小方 則夫	樋口 渉	諏訪 陽子	丸山 佳重	森山 寛史(大学)
	睡眠時無呼吸外来	－	－	－	－	丸山 佳重(呼吸器) (13:30～)
神経内科	1診	下畑 亨良(大学)	他田 正義(大学)	眞島 卓弥	石川 正典	眞島 卓弥
	2診	眞島 卓弥	石川 正典	関根 有美	関根 有美	石川 正典
	新患	下畑 亨良(大学) 眞島 卓弥	他田 正義(大学) 石川 正典	眞島 卓弥 関根 有美	石川 正典 関根 有美	眞島 卓弥 石川 正典
循環器内科	1診	宮北　靖	高山 亜美	宮北　靖	中村　彰	中村　彰
	2診	－	宮北　靖	中村　彰	高山　亜美	－
	新患					
外 科	1診	森岡 伸浩	中塚 英樹	中塚 英樹	森岡 伸浩	中塚 英樹
	2診	中塚 英樹	―	清水 孝王	－	清水 孝王
	新患	森岡 伸浩 中塚 英樹	中塚 英樹	中塚 英樹 清水 孝王	森岡 伸浩	中塚 英樹 清水 孝王
	ストーマ外来	－	－	－	－	第2･4週 (8:30～12:15予約のみ)
整形外科	1診	－	鈴木 宣瑛(大学)	－	間庭 圭一(大学)	－
脳神経外科	1診	小池 俊朗	吉田 誠一	小池 俊朗	吉田 誠一	吉田 誠一
	2診	－	－	大野 秀子(大学)	－	－
	新患	小池 俊朗	吉田 誠一	大野 秀子(大学)	吉田 誠一	吉田 誠一
皮膚科		濱 菜摘 (大学・午前)	－	－	安齋 理 (大学・午前)	－
泌尿器科		－	－	安藤 徹(第2.4週) (14:00～)	金井 利雄 (予約のみ)	－
眼　科		若井 美喜子 (大学・午前)	末武 亜紀(大学)	中枝 智子 (大学・午後は隔週)	佐々木 亮 (大学・午前)	青木 朗子(午前)
耳鼻咽喉科		大学医師 (13:30～)	－	－	大学医師 (13:30～)	－
リハビリテーション科		－	真柄 彰	－	－	－
放射線科	診断室	大学医師(午前)	大学医師(午後)	大学医師(隔週・午前)	大学医師(午後)	大学医師(午後)
	リニアック	－	丸山 克也(大学・午後)	－	笹本 龍太(大学)	
リエゾン精神科		須貝 拓朗(大学) (14:00～)	－	－	－	－
心臓血管外科		佐藤 征二郎(大学) (14:00～)	－	－	－	－
人間ドック		－	－	小方 則夫(第1･3･5週) (一般ドック)	小方 則夫 (一般ドック)	小池 俊朗 (脳ドック)

【受診に際しては、以下にご注意ください】（受付時間　8:30～11:00）

○ 内科：糖尿病・内分泌外来は、患者様の受診制限（お願い）をさせていただいております。

○ 整形外科：予約患者様のみとなっております。

○ 泌尿器科：水曜日（第2･4週、午後診察）の受付は、15:00までとさせていただきます。

○ 眼科：10:30までの受付とさせていただいております。また、初めて受診される方は、他医療機関からの紹介患者様のみとさせていただいております。

○ 耳鼻咽喉科：15:30まで受け付けております。

担当医師変更等の場合もありますので、受診の際は予めご確認ください。

電話番号：（代表）0256-64-5111